



Se acerca el final de curso y nuestros alumnos esperan su merecido descanso. La temporada estival es una época para descansar, cambiar rutinas, jugar y fortalecer la convivencia familiar. Os dejamos algunos consejos para disfrutar del descanso y minimizar riesgos y accidentes de verano.

Nos vamos de viaje... cinturones puestos

- * Si vais en coche aseguraos de que los asientos de los niños estén bien fijados, regulados a su altura y homologados.
- * Uso del cinturón SIEMPRE, los padres sois su ejemplo.
- * Si el niño se marea, evitar las comidas copiosas. Antes de salir, mantener una buena ventilación evitando olores fuertes.
- * NO FUMAR NUNCA dentro del coche.

No olvidar:

- * La tarjeta sanitaria
- * Cartilla de vacunaciones. Si se viaja a otro país hay que comprobar con antelación las vacunas obligatorias en el país de destino. Si el destino es un país tropical hay que tomar diversas medidas preventivas.
- * Informes médicos de relevancia, sobre todo si el niño tiene alguna enfermedad crónica.
- * Para viajes al extranjero dentro de Europa hay que solicitar con antelación la Tarjeta Sanitaria Europea.

Botiquín básico: antiséptico, gasas, tiritas, termómetro, analgésico/antitérmico.

Cuidado en las piscinas y en la playa... siempre alerta

- * No dejar al menos solo en el agua ni un segundo.
- * No dejar que corra o juegue cerca del borde.
- * Tener cerca un flotador o equipo de rescate.
- * Iniciación temprana en clases de natación, aunque esto no exime la vigilancia.
- * Es muy importante conocer las técnicas de reanimación cardiopulmonar (RCP).
- * Cuidado con los cambios bruscos de temperatura, sobre todo si la exposición al sol ha sido elevada o si estamos recién comidos, en estos casos debemos mojarnos poco a poco para evitar esos cambios tan bruscos.
- * Los expertos en seguridad infantil recomiendan a los niños seguir la regla 10/20: aconseja mirar hacia la piscina con niños cada 10 segundos y no estar a más de 20 segundos del lugar del baño, para poder llegar a tiempo en caso de necesidad.

Ola de calor... mucha hidratación y sombra

- * Para evitar un golpe de calor debemos estar en zonas frescas o de sombra, evitando la exposición al sol en las horas centrales del día.
- * Tomar abundante agua y fruta fresca aunque no tengamos sed.
- * Duchas con frecuencia, sombrero o gorra y protección solar.

Alerta... picaduras

Consejos para evitar las picaduras de insectos:

- * Mantener la mayor cantidad de la piel cubierta con ropa.
- * Usar ropa de colores claros, con el fin de no atraer a los insectos.
- * Evitar el uso de jabones u otros productos perfumados, ya que las fragancias pueden atraer a los insectos.
- * Usar un repelente de insectos con regularidad.
- * Evitar las áreas donde anidan los insectos.

Entre los artrópodos que pican destacar: arañas, garrapatas, mosquitos, moscar, pulgas, hormigas, abejas y avispas.

Si la picadura es por avispa o abeja, se debe mojar un paño en agua fría y presionar sobre el área de la picadura para reducir el dolor y la hinchazón.

Las abejas pueden dejar su aguijón y es muy importante eliminarlo. Si está visible, retíralo suavemente raspando horizontalmente con una superficie roma como una tarjeta de crédito. Hay que evitar apretar el aguijón con unas pinzas, ya que esto puede hacer que se libere más veneno en la piel. Debemos lavar la herida con agua y jabón y aplicar una compresa de hielo o agua fría durante unos minutos.

Departamento de Enfermería Escolar

Colegio Lope de Vega – Redvital Salud

